

Физическая активность: рекомендации для старшего поколения

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но также лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых.

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность включает активность в период досуга, передвижения, профессиональной деятельности, домашних дел, спортивных игр и занятий.

Хорошая физическая форма – защита от множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые, онкологические, деменцию. Регулярные упражнения на свежем воздухе способны не только отсрочить появление негативных изменений в работе мозга, которые часто происходят с возрастом, но и улучшить его функционирование.

Возраст — не повод забывать о физической активности. Однако, если человек давно ничем не занимался, при этом у него есть проблемы со здоровьем, рекомендуем предварительно обратиться к врачу.

Рекомендации для занятий физической активностью:

- Заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут.
- Выполнять упражнения аэробной физической активности продолжительностью по 10 минут.
- Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие.
- Для профилактики остеопороза и переломов выполнять силовые упражнения, включая в работу основные группы мышц.
- Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками.
- Пейте достаточное количество воды после и во время занятий умеренной физической активностью во избежание обезвоживания.
- Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой: пройдите, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
- Старайтесь отводить время прогулкам, упражнениям, любым видам спорта на воздухе.
- Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.
- Не забывайте о важности правильного питания.

Подробнее о пользе физической активности: <https://profilaktica.ru/population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/lishniy-ves-i-malopodvizhnyy-obraz-zhizni-kak-factory-riska-ssz/>